



Mars-Avril-Mai 2022

LA LETTRE D'INFOS

Janvier était une période intense pour BioBauges : passage officiel en SCIC (société coopérative), travaux d'agrandissement, réagencement des rayons et conception des ateliers de cuisine **Tous à Table !**

En Février on souffle un peu, enfin... pas tellement avec les vacanciers...on est encore à 200 à l'heure ! La SCIC s'affine (quelles commissions, quels fonctionnements), n'hésitez pas à nous rejoindre.

Beau démarrage pour Tous à Table !

Nous en sommes déjà au 4ème atelier de cuisine participatif et nous sommes pour l'instant très contents car il y a eu de nombreux participants !

Cela nous permet de nous caler un peu plus à chaque atelier, ajuster les petits détails qui nous font progresser. Les premiers retours de participants que nous avons eu sont enthousiastes alors pourvu que cela continue !



La cuisine, notre «prétexte» pour favoriser les rencontres

Tous à Table ce sont des ateliers de cuisine solidaires où le but est de passer un moment convivial autour d'une recette. L'idée ici n'est pas d'apprendre des techniques professionnelles de cuisine (même si on apprend toujours en faisant) mais c'est de se retrouver, d'échanger en réalisant une recette avec l'aide d'un.e cuisinier.e. On peut donc venir cuisiner et manger ou réserver pour manger uniquement (et même pour prendre son menu à emporter). Les menus sont calés et l'avance et visibles sur notre site internet.



Un repas à prix libre

Notre but est d'inclure toutes les personnes qui se sentent isolées ou qui n'ont pas beaucoup de moyens, c'est pourquoi les menus sont à **prix libre**. Chacun peut donner ce qu'il veut, (à partir de 3.50 euros, le coût des matières premières) pour payer son repas.

Infos pratiques :

Les ateliers ont lieu tous les jeudis midis et un samedi par mois.
+ d'infos : www.biobauges.com ou sur nos pages Facebook
Mail : tousatable@crocbauges.com / Tél. 06 29 55 16 02 (Florence)

Une fête pour remercier les bénévoles

Après quelques mois de folle cogitation, de séances de musculation pour faire tomber les cloisons, défaire délicatement les faux-plafonds, casser, reconstruire, peindre, figoler...nous pouvons offrir aujourd'hui, grâce à l'engagement de plus de 50 bénévoles et des salariés.e.s, un magnifique espace pour le magasin et une salle d'activité déjà porteuse de plein de projets. Ce dimanche 20 février, nous avons fêté joyeusement la réalisation de ce projet ambitieux porté par BioBauges et qui a pu voir le jour grâce au bénévolat.

Pour l'occasion, un super groupe de musiciens/chanteurs locaux ont enchanté nos cœurs. La soirée a été ponctuée par les remerciements très ciblés et humoristiques de la part de Hugues pour tous ceux qui se sont engagés et plus particulièrement pour les personnes qui ont porté le projet, vecteur de stress et de nuits agitées :

Denis, maître d'oeuvre, Cyrille et son célèbre carnet de notes, Valérie dont l'accueil et les petits plats mitonnés ont requinqués les travailleurs.e.s chaque jour, Pascaline dont les coups de masse exutoires sont devenus légendaires et Hugues toujours préoccupé par chaque détail du chantier et la récupération du moindre boulon. Cette soirée de partage en musique s'est bien évidemment terminée devant un buffet ! Nous voici reparti.e.s pour de nouvelles aventures qui vont s'inscrire au fil des mois.



LES NEWS EPICERIE

Une banque froide traiteur & découpe

Avec la banque froide, nous sommes contents de vous proposer davantage de produits à la coupe (fromages, snacking, charcuterie). Nous essayons de limiter les emballages et vous invitons à **apporter vos propres contenants**. Pour les jambons nous passons pour le moment par Relais Vert mais nous avons aussi trouvé Kervern, un groupement d'éleveurs bio de Bretagne qui nous permet d'élargir la gamme avec du boudin antillais, de la terrine de canard, des saucisses fumées...

A l'écoute de vos suggestions

Nous avons plus d'espace côté épicerie grâce aux travaux d'extension et de réagencement mais nous nous demandons parfois quelles nouveautés vous aimeriez trouver ? N'hésitez pas à nous faire vos suggestions (des petits carnets sont disponibles dans l'épicerie) ou par mail à fournisseurs@crocbauges.com.



L'air breton sur les produits vegan aussi !

Hasard géographique, nous avons aussi testé de nouveaux produits vegan venus tout droit de Bretagne : le beurvegan et les pod'caramel et pod'citron créés par **Vegane de Bretagne**. Ils sont fabriqués par Sandrine, près de Nantes.



Ce qui nous a plu :

- beurre 100% vegan avec peu d'ingrédients
- garanti sans exploitation animale
- l'emballage est minimaliste et recyclable, le carton de conditionnement est consigné donc réutilisable.
- Le caramel beurvegan (coup de coeur de Mélanie) et le pod'citron (lemon curd vegan) sont une tuerie pour les gourmands !
- Certes le prix peut sembler élevé mais il s'agit d'une petite production artisanale et française !
- Vous avez goûté ces produits ? Faites-nous un retour !



Produits vegan : attention aux effets de mode !

La nourriture vegan peut être très savoureuse mais elle peut aussi être trompeuse. Les imitations de viande ou fromage à destination des végétariens et végétaliens pullulent dans les supermarchés. Ce marché est devenu très lucratif. Flirtant souvent avec le «greenwashing», de nombreux produits vegan voient le jour. On se dit que c'est forcément bon pour la planète et la santé puisque c'est végétal or, ces produits ultra-transformés et industriels ne sont-ils pas finalement à l'opposé de ce qu'on cherche à la base ?

Ces produits contiennent souvent beaucoup de sel pour avoir du goût, or l'excès de sel est mauvais pour notre santé. De plus, ils sont souvent fabriqués à base de cajou, de coco, qui viennent de l'autre bout du monde, puis sont transformés et retransformés pour obtenir une texture et un visuel similaire aux produits qu'ils copient.

Toutes ces transformations font qu'ils ont un prix élevé au final pour le consommateur, accroissant le sentiment que pour manger bien et préserver l'environnement il faut forcément être un pigeon, c'est rageant !

Notre point de vue à Croc'Bauges ? Mieux vaut réduire sa consommation de viande/fromage en privilégiant des producteurs locaux et augmenter sa consommation de fruits et légumes de saison (et si possible locaux eux aussi). Ajouter des céréales, des légumineuses pour l'apport en protéines, mais qui poussent près de chez nous, non transformés et repenser nos recettes plutôt que de succomber à un substitut végan, certes accessible facilement mais finalement pas si sain. Mieux vaut faire ses steaks-végé soi-même ! Dans tous les cas attention à bien lire la composition des produits transformés pour ne pas finir à la place du dindon ;)

L'ACTU PRODUCTEURS

Ça pousse comme des champignons !

Champii se développe et vous pouvez désormais retrouver des shiitakés et pleurotes frais mais aussi séchés (en vrac ou sachets) et bientôt surgelés !



ZERO DECHETS



Alpes Consignes

Nous avons plusieurs bières et bientôt des jus de fruits en bouteilles consignées. La consigne est basée sur la confiance, elle est donc **gratuite** mais pensez bien à les rapporter ! Elles sont ensuite récupérées par Alpes Consignes qui centralise, nettoie et redistribue aux fournisseurs pour les remplir et hop c'est reparti pour un tour !

TOUS EN CUISINE !



SALADE DE GROZETS PRINTANIÈRE

Une petite salade super rapide à préparer quand le rythme de sortie d'hiver commence à s'intensifier !

L'occasion également d'utiliser les délicieux petits crozets qui n'ont pas fini en gratin cet hiver !

Ingrédients (pour 1 pers.) :

- Crozets 50 g
- Tofu lactofermenté 100 g
- Radis roses x 5
- Pousses d'épinards 1 poignée
- Graines (sésame, tournesol) 1 c. à s.
- Huile de colza 1 c. à soupe
- Curry 1/2 c. à café
- Vinaigre balsamique 1 c. à soupe
- Sel de Guérande

Cuire les crozets 10 min. dans une eau frémissante. Ecraser le tofu à la fourchette et couper les petits radis en 4. Emulsionner l'huile de colza avec le curry et le vinaigre balsamique. Dresser dans une belle assiette creuse les pousses d'épinards et les crozets encore tièdes, assaisonner de vinaigrette et de sel. Déposer la brouillade de tofu, parsemer de quartiers de radis et petites graines.

*Une recette proposée par Anne CLAUDE, diététicienne épicurienne !
Retrouvez-moi aux ateliers Tous à table et sur le site www.mangeurslibres.fr*

L'AGENDA

Ateliers Tous à Table : ateliers de cuisine participatifs. Rdv tous les jeudis midis et un samedi par mois. Menus consultables sur www.biobauges.com, rubrique Tous à Table.

JEUDI 3 Mars avec Christine BELLEVILLE

Salade aux couleurs d'orient : carotte, cumin et suprême d'orange
Parmentier de potimarron, poireaux et champignons
Compote cru.cuit de pommes et raisins à la fleur d'oranger

SAMEDI 5 Mars avec Anne CLAUDE

Crudités vitaminés, giboulée de radis
Tourte printanière aux blettes, petits raisins et zestes de clémentine,
Smoothie poire belle Hélène

Mardi 8 Mars : rencontrez Mathilde Sire, productrice de graines qui viendra livrer les pré-commandes et discuter, devant Croc'Bauges.

Pour commander : <https://coopcircuits.fr/tant-qu-on-seme/shop>

FAIRE SOI-MEME

Baume à lèvres

Matériel et ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba ou d'amande douce
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de cire d'abeille en pépites
- 2 petits récipients avec un couvercle, propres et désinfectés



Préparation

Faites fondre la cire d'abeille et l'huile de coco au bain-marie. Hors du feu, ajoutez l'huile végétale. Remuez rapidement. Versez la préparation dans le récipient et laissez refroidir afin que le mélange durcisse.